

SAIF:s motionsverksamhet – bakgrund och en kort historik

Thaly Nilsson

Det går inte att fastställa någon bestämd tidpunkt för starten av den motionsgymnastik i Sunnersta AIF:s regi, som idag pågår under terminstid två gånger i veckan. Man kan heller inte peka på någon enskild aktivitet eller någon händelse som blivit det direkta upphovet till denna verksamhet. Snarare förhåller det sig så att den vuxit fram som en utlöpare av ett flertal olika arrangemang av varierande karaktär, vissa helt inom ramen för föreningen, andra med mer eller mindre anknytning till den.

En inspirationskälla var sannolikt den veckogymnastik som Uppsala gymnastikfrämjande anordnade i Sunnersta under en lång följd av år, från 1960-talet och framåt. Ursprungligen hade man en grupp för herrar och en för damer. Efter avslutat vinterprogram fortsatte ledaren för damgruppen, Synnöve Sundell, sedan gift Bergman, under parollen "Start i maj", med utomhusgymnastik mixed, som avrundades med löpning i Sunnerstaspåret. Hennes pojkvän, sedermera maken Rolf Bergman, var en duktig löpare. Vid ett tillfälle knäckte han i det sista motlutet en av dem som sedermera kom att bli aktiv i SAIF:s motionsverksamhet. Då de tillsammans andades ut nere vid spårstarten, gav Bergman följande kommentar: "Ja, jag hörde att det var en rökare jag hade bredvid mig." Denna replik resulterade i ett definitivt rökstopp för denna person den 10 juli 1978.

Något år senare började ett gäng motionshungriga sunnerstabor träffas vid helgerna under vår och försommar, ibland också på sensommaren, vid starten för elljusspåret, gymnastiserade och stretchade en stund och sprang sen ett valfritt antal varv i spåret. Kärnan i gänget, tillika initiativtagare till denna spontangympa, var av ett antal tuffa vasaloppsåkare. Att de avverkade ett antal rundor på åsen säger sig självt. När så småningom en i tiden mer sammanhängande motionsgymnastik startade, behöll man under ett antal år traditionen att hålla till utomhus i slutet av våren och fram till början av hösten. Inledningsvis förlades övningarna, liksom tidigare, till elljusspårets startområde. Så småningom valde man att hålla till på den nyanlagda fotbollsplanen, och med den lösningen fick man också möjligheten att gå inomhus vid dåligt väder och motionera i stora salen i Pavven. Där höll man också till vid enstaka tillfällen vintertid, då skolan var stängd vid lov.

Det fanns emellertid även andra aktiviteter, där ett antal medlemmar i SAIF deltog men arrangemangen var i annan regi. Uppsalakorpen anordnade vintertid dels en 24-timmars skidstafett i Stadsskogen, dels en 12-timmars skridskostafett på sjön Trehörningen, dels också en 12-timmars stafettlöpning i Stadsparken på sensommaren. I alla dessa stafetter deltog ett växlande antal SAIF-medlemmar i ett lag som hade beteckningen Valkyrior och Bärsärkar. Under de tio år, 1978 – 1987, som 24-timmars på skidor anordnades, var detta lag det enda som deltog alla åren. Det förtjänar påpekas att kärnan i laget var ett antal "bärsärkar" som tillika var vasaloppsåkare. Andra medlemmar i laget, som hellre kunde inordnas under kategorin vanliga "blåbär", kände att också de behövde hålla igång under perioderna mellan dessa krävande kraftprov. Därför bör man även räkna dessa stafettlopp som inspirationskällor till den motionsgymnastik som så småningom fick mera fast karaktär.

När motionsgymnastiken, en bit in på 80-talet fick fastare former och mer regelbundenhet, med två pass per vecka, höll man under vinterhalvåret till i Sunnersta-skolans gamla gymnastiksal en kväll i veckan medan den nya gymnastiksalen disponerades vid söndagspasset. När skolan byggdes om, flyttades verksamheten över helt till den nya gymnastiksalen. Anledningen till att man höll sig kvar i den gamla gymnastiksalen så länge som möjligt var dels nostalgisk, lokalen hade en speciellt intim karaktär, dels att det var svårt att få den kvällstid man önskade i den nya.

Under några år prövades en form av vandrande ledarskap. "Lådan" slussades från ledare till ledare, något som ibland kunde ställa till problem. Den som hade lådan en vecka kunde plötsligt få förhinder, och då gällde det att snabbt finna någon som kunde ta över. Så småningom övergick därför det primära ledarskapet till en familj, men det har likväl alltid funnits möjlighet att finna "vikarier" i den stamtrupp av deltagare som varit med genom åren.

Den nämnda lådan blev snart en väska, eftersom man även måste ha med en bandspelare. Till en början fanns en bandspelare på plats i den gamla gymnastiksalen, men efter en tid försvann den, troligen inlåst av skolans gymnastiklärare. De band med gymnastikprogram som användes – och fortfarande används – har producerats dels av Friskis och Svettis, dels av Korpen. Hos dem som varit med och gympat under dessa mer än tjugo år ringer i öronen instruktionerna, förmedlade av röster tillhörande Annika Gärderud, Hans Helander, Johan Holmsäter, med flera. Man har sprungit till tonerna av Povel Ramels "Jag diggar dej, jag diggar dej", man har sträckt och tänjt musklerna till Gösta Linderholms "Det är aldrig, aldrig för sent" och vid slutet av passet behagligt sträckt ut sig på mattorna på golvet till tonerna av Felix Mendelssohns "May Breezes", medan ljuset i salen släckts.

Antalet deltagare har varierat över åren. Vissa somrar gick en grupp av de mer regelbundet aktiva motionärerna ut och lade lappar med inbjudande information i alla brevlådor i Sunnersta. Det gav väl ofta någon effekt, nya deltagare tillkom, men en hel del av dem försvann igen, av vilken anledning vet man inte. Närvarolistor finns bevarade från senare delen av 1980-talet och framåt, och man kan med ledning av dessa konstatera att det vissa terminer finns antecknade dryga 30-talet namn men att många av dessa deltog endast ett fåtal gånger. Så småningom har det formats en kärntrupp som deltar relativt regelbundet, en del två gånger andra en gång per vecka. På senare år finns som regel 15 – 20 namn på närvarolistorna, och de motsvarar då ett relativt aktivt klientel.

Slutligen bör det som en fotnot läggas till att SAIF:s skid- och motionssektion även verkat i resebranschen genom att anordna bussresor till Åre i påskveckan åren 1985 – 1989. Sektionen abonnerade då hela STF-anläggningen Brattlandsgården, en halv mil öster om Åre. Under dessa veckor åktes det skidor både på längden och på tvären, oftast i strålände sol. Men det är, som det brukar heta, "en annan historia".

Tillägg febr 2012 (OÅm): Fram till och med 1995 svarade Thaly Nilsson för gympan. Därefter tog Märtha Henningsson vid och lämnade efter 13 år över till Eva och Olle Åkerblom vid utgången av år 2008. Nytt gymnastikprogram, på CD-skiva, används från 2007. Gympan fungerar alltså på det sätt som Thaly har beskrivit.